

Jahresgruppe Yoga & Meditation

*„Den gegenwärtigen Moment mit wachem Bewusstsein erleben,
einfach da sein und geschehen lassen,
- das ist der Weg in die Meditation.“*

Ideal als ruhiger Ausklang und frischer Neubeginn einer Woche.

Leichte, wohltuende Bewegungs- und Entspannungssequenzen mit kleineren Meditationseinheiten begleiten in die Stille und innere Sammlung, aus der heraus wir uns selbst und dem Leben mit mehr Gelassenheit und wohlwollender Akzeptanz begegnen können.

Weisheitsgeschichten oder kurze Vorträge, Klänge wie die magischen Töne der Hangdrum, Mantra-Singen und die Möglichkeit zum Austausch usw. werden je nach Leitung das Programm abrunden.

Lassen Sie sich jedes Mal überraschen und genießen Sie unser Angebot!



Ab Januar 2019 je 1 x pro Monat (10 x) am Sonntag Abend von 19:00 bis 21:00

Termine: So 27.1., 24.2., 31.3., 5.5., 2.6., 14.7., 22.9., 20.10., 17.11., 15.12.2019

Kosten für das gesamte Jahr: 220.- €

Ort: Yogaschule Tübingen, Wilhelmstraße 3 (Museumsgebäude, 2. Stock)

Leitung: Marita Adelung, Helga Hoenen, Ingrid Wiltschek

Formlos **anmelden** bei Ingrid Wiltschek (wiltschek@gmx.de) oder Marita Adelung

Kommen Sie zur kostenlosen **Informationsveranstaltung**

am Freitag, den 19. Oktober 2018, 19:00, Yogaschule Tübingen, Wilhelmstraße 3.

www.yogaschule-tuebingen.de